Psycho Holistic (2026), **8**(1), 57–66
doi: 10.35747/ph.v8i1.1640

Efektivitas konseling teman sebaya untuk meningkatkan empati pada siswa SMA

The effectiveness of peer counseling in enhancing empathy among senior high school student

Dian Putriana[1], Sekar Ayu Pembayun[1], Rahmawati Pratiwi[1]

[1]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penulis korespondensi: Dian Putriana; Email: dp958@umkt.ac.id

(Naskah masuk 10 Februari 2026; direvisi 15 Mei 2026; diterima 21 Mei 2026; terbit 25 Mei 2026)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan empati remaja. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat peningkatan empati remaja setelah diberikan intervensi konseling sebaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan metode *single subject research* dan desain A-B-A. Data dikumpulkan menggunakan skala adaptasi *Interpersonal Reactivity Index* yang dikembangkan oleh Davis (1980), yang telah dimodifikasi dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Subjek penelitian terdiri atas satu konseli remaja yang diukur tingkat empatinya secara berulang pada setiap fase penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dengan memperhatikan perubahan level empati antar fase. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor empati dari fase *baseline* pertama (A1) ke fase intervensi (B), yaitu dari skor 29 dengan kategori sedang menjadi skor 50 dengan kategori tinggi. Pada fase *baseline* kedua (A2), skor empati tetap berada pada kategori tinggi dengan skor 46. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan empati pada subjek penelitian.

Kata Kunci: empati, konseli, konseling sebaya, konselor, *single subject research*

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of peer counseling in increasing adolescents' empathy. The research hypothesis stated that adolescents' empathy would increase after receiving peer counseling intervention. This study employed an experimental approach using a single subject research method with an A-B-A design. Data were collected using an adapted version of Davis's Interpersonal Reactivity Index (1980), which had been modified and translated into Indonesian. The participant was an adolescent counselee whose level of empathy was measured repeatedly across the research phases. Data were analyzed using visual analysis by examining changes in empathy levels across phases. The results showed an increase in empathy scores from the first baseline phase (A1) to the intervention phase (B), from a score of 29, categorized as moderate, to a score of 50, categorized as high. In the second baseline phase (A2), the empathy score remained in the high category, with a score of 46. These findings indicate that peer counseling was effective in increasing empathy in the research participant.

Keywords: *client, counseling, counselor, empathy, peer counseling, single subject research*

Pendahuluan

Masa sekolah menengah atas (SMA) merupakan periode ketika remaja berada pada fase pencarian jati diri. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan tertarik untuk mencoba berbagai hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya, baik yang bersifat positif maupun negatif, bergantung pada karakteristik kepribadian masing-masing individu (Mardison, 2016). Dalam proses perkembangannya, khususnya pada aspek sosial,

© The Author(s), 2026. Published by Psycho Holistic, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, ISSN 2685-9092.
This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License, which permits use, distribution, reproduction, and adaptation in any medium, provided appropriate credit is given, changes are indicated, and adaptations are shared under the same or a compatible license.

remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya dibandingkan bersama orang tua di rumah. Remaja juga mulai membentuk kelompok pertemanan yang ditandai oleh adanya perilaku berkelompok, termasuk upaya untuk saling menyesuaikan diri agar dapat diterima dalam kelompok tersebut. Selain itu, pada masa ini remaja mulai menjalin hubungan romantis, salah satunya melalui hubungan berpacaran (Santika & Permana, 2021).

Terdapat beberapa permasalahan yang sering terjadi di kalangan remaja (Mulyani & Afandi, 2016). Berdasarkan laporan Tempo, permasalahan seperti perundungan dan putus cinta dapat menyebabkan remaja mengalami depresi (Antara, 2019). Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa kasus perundungan tercatat sebanyak 3.580 kasus pada tahun 2016 (Oda, 2017). Lebih lanjut, Dessauvagie et al. (2022) melaporkan bahwa 29,4% remaja memiliki kerentanan terhadap gangguan depresi, dan 7,6% di antaranya mengalami depresi berat. Individu yang mengalami depresi berat berisiko melakukan tindakan menyakiti diri sendiri hingga bunuh diri. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan depresi pada remaja adalah putus cinta (Pakpahan, 2021).

Berbagai permasalahan yang dialami remaja menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat dibutuhkan, khususnya dukungan dari teman sebaya. Teman sebaya memiliki pengaruh yang penting karena remaja cenderung saling membantu dan memberikan dukungan dalam kelompok pertemanannya. Selain itu, kebutuhan terhadap dukungan dari kelompok teman sebaya membuat remaja memiliki keterikatan yang kuat dengan lingkungan pertemanannya. Salah satu aspek dukungan teman sebaya adalah dukungan emosional, yang dapat diwujudkan dalam bentuk empati (Hilmi, 2015).

Empati merupakan perasaan paling dasar yang harus dimiliki setiap manusia dalam perkembangan sosial dan emosional, karena dapat membantu memahami dan merespons kebutuhan emosional orang lain serta membangun hubungan yang sehat antar sesama manusia (Suryawati, 2016). Di masa sekarang ini remaja sering kali membuat suatu kelompok yang merasa memiliki kelebihan satu sama lain sehingga kelompok tersebut tidak peduli dan tidak saling menghargai dengan orang lain di luar kelompoknya. Fenomena ini sering disebut sebagai krisis empati atau menurunnya rasa empati di kalangan remaja, yang berakibat pada menurunnya perhatian terhadap orang lain dan berkurangnya rasa saling menghargai antar sesama (Sudirman, 2019).

Terdapat 2 aspek dalam empati, yaitu aspek afektif dan kognitif. Aspek afektif menunjukkan kecenderungan seseorang untuk mengalami perasaan emosional orang lain, seperti ketika orang lain sedih, terluka, atau menderita. Aspek kognitif menunjukkan kecenderungan seseorang untuk memahami perspektif orang lain, seperti membayangkan ketika orang lain marah, kecewa, atau bahagia, dan memahami keadaan orang lain melalui bahasa, ekspresi wajah, dan cara mereka berbicara (Andayani, 2012).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan atau penurunan empati, yaitu kematangan afektif, kapasitas kognitif usia, dan kegiatan pendidikan berbasis teknologi. Selain dari komponen yang dipengaruhi oleh empati, hal-hal lain juga dapat mempengaruhi. Empati dapat mempengaruhi sikap agresif seseorang, perilaku prososial, konsep diri, pemahaman sosial, dan sikap otoriter (Yaqin, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Leleang et al. (2021) di SMA Negeri 1 Makassar, sekitar 8,96% siswa menunjukkan perilaku empati yang tinggi, sedangkan 32,34% menunjukkan perilaku empati yang rendah. Pernyataan tersebut berarti bahwa remaja masih kurang dalam perilaku empati, yang berakibat tidak peduli terhadap individu lain. Selanjutnya terdapat artikel yang dilansir dari Kompas, terdapat seorang siswa SMP berusia 14 tahun yang mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Hal ini terjadi karena siswa

tersebut memiliki masalah pribadi namun kurang mendapatkan empati dan kepekaan dari lingkungannya (Adri, 2024). Melalui konseling sebaya, kami bermaksud untuk membuat sebuah alternatif untuk meningkatkan empati pada remaja.

Fenomena yang dilansir dari Republika, bahwa dengan menginisiasi konselor sebaya dapat menangani kasus hilangnya salah satu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sehingga menjadi pembelajaran bagi mahasiswa untuk tidak segan-segan menceritakan apa pun masalah yang sedang dihadapi dan dapat lebih memahami kondisi psikologis mahasiswa (Masyrafina, 2023). Latipah et al. (2025) menegaskan bahwa konseling sebaya memungkinkan remaja dapat dengan mudah meningkatkan kesadaran diri klien sejawatnya dan lebih memahami aspek-aspek perilaku yang perlu ditingkatkan pada prosesnya. Selain itu konselor sebaya memiliki potensi yang besar dalam mengubah perilaku pelaku perundungan (Ellis et al., 2025).

Konseling sebaya pada dasarnya adalah proses di mana siswa belajar untuk peka dengan teman sebayanya, mereka akan diajarkan bagaimana cara untuk saling membantu dan bekerja sama dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi teman sekolahnya (Astiti, 2019). Konseling sebaya dapat menjadi salah satu pendekatan karena melibatkan remaja dalam membantu teman sebayanya untuk mengatasi masalah, termasuk masalah emosional dan sosial. Pendekatan ini memanfaatkan hubungan antar remaja untuk memberikan dukungan sosial dan memahami perasaan teman sebayanya, melihat sebagian besar anak remaja lebih sering menceritakan masalah yang dihadapi kepada teman sebayanya (Sasmita, 2021).

Menurut van Kan (1996), konseling sebaya merupakan kombinasi dari dua aspek, yaitu teknik dan pendekatan. Terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konselor sebaya dalam pelaksanaan konseling sebaya, yaitu pengetahuan, sikap, motivasi, dan dukungan dari tenaga profesional. Pengetahuan tentang konseling dan motivasi merupakan faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi perilaku konselor sebaya (Permatasari, 2013).

Ada beberapa tahapan pelatihan keterampilan dasar konseling sebaya yang diberikan kepada konselor sebaya (Suryawati, 2016), yaitu (1) *attending*, di mana konselor dididik untuk memahami cara melayani konseli secara verbal dan nonverbal, (2) *empathizing*, yaitu kemampuan untuk mengenali dan menghargai perasaan dan situasi orang lain, (3) *summarizing*, melatih kemampuan konselor untuk menyimpulkan pernyataan konseli yang mengandung solusi, (4) *questioning*, yaitu kemampuan bertanya untuk mendapatkan informasi lebih dalam dari konseli, (5) *genuiness*, untuk membangun hubungan yang baik antara konselor dengan konseli, (6) *assertiviness*, yaitu kemampuan untuk menyatakan dengan tegas pikiran dan perasaan konseli tanpa menyakitinya, (7) *confrontation*, yaitu kemampuan berkomunikasi yang berlawanan dengan pikiran dan perasaan konseli, dan (8) pemecahan masalah, yaitu kemampuan untuk menyelidiki suatu masalah, mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya, dan menemukan cara terbaik untuk menyelesaikannya.

Berdasarkan uraian sebelumnya, empati dapat dipahami sebagai salah satu kemampuan dasar yang dimiliki manusia dalam memahami dan merespons kondisi emosional orang lain. Tingkat empati yang lebih tinggi pada siswa diperkirakan dapat mendukung keberhasilan pelaksanaan konseling sebaya. Sebaliknya, rendahnya empati siswa dapat mengurangi efektivitas kegiatan konseling sebaya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah konseling sebaya efektif dalam meningkatkan empati remaja SMA?" Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan empati remaja. Oleh karena

itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan empati pada remaja SMA setelah mengikuti kegiatan konseling sebaya.

Konseling sebaya dapat membantu individu, khususnya remaja, untuk lebih peduli terhadap teman sebaya yang sedang mengalami masalah (Latipah et al., 2025). Selain itu, konseling sebaya diharapkan dapat menjadi wadah untuk mengarahkan remaja agar memiliki empati yang lebih tinggi. Dengan demikian, permasalahan di lingkungan sekitar remaja dapat lebih mudah direspons melalui adanya dukungan dari teman sebaya yang memiliki kepedulian dan empati. Konseling sebaya juga berpotensi menjadi intervensi jangka panjang apabila diterapkan secara sistematis dan berkelanjutan oleh pihak sekolah dengan pendampingan psikolog atau tenaga ahli di bidang konseling sebaya (Ridha, 2019).

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menguji efektivitas konseling sebaya dalam meningkatkan empati siswa SMA. Pentingnya konseling sebaya dalam peningkatan empati terletak pada kemampuannya untuk menciptakan hubungan interpersonal yang suportif. Melalui hubungan tersebut, individu yang memiliki pengalaman serupa dapat saling berbagi, memahami, dan memberikan dukungan, sehingga pemahaman terhadap kondisi orang lain dapat berkembang dan empati antar remaja dapat meningkat.

Metode

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu metode penelitian di mana peneliti memastikan kriteria responden mana yang dapat dipilih untuk dijadikan sampel (Azwar, 2025). Populasi dalam penelitian ini adalah 24 siswa kelas XII di salah satu SMA di Kota Samarinda. Dari 24 siswa tersebut, diberikan skala empati *Interpersonal Reactivity Index* (IRI) oleh Davis (1980) untuk mengukur persentase empati masing-masing siswa. Skala IRI ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0,865 dan rentang indeks daya beda 0,277–0,635. Skala ini juga digunakan sebagai data *pre-test* dan dasar pemilihan calon subjek. Persentase empati diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah (skor 13–25), sedang (skor 26–38), dan tinggi (skor 39–52). Terdapat beberapa siswa yang memiliki persentase empati pada kategori sedang, namun subjek dengan skor empati terendah adalah ARR. Subjek ARR adalah seorang perempuan berusia 17 tahun. Subjek dipilih sebagai konseli dalam proses konseling karena memiliki skor empati yang paling rendah dibandingkan dengan siswa lain dalam kelompoknya.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *single subject research* yang merupakan metode penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengobservasi dan mengevaluasi efek dari suatu intervensi atau perlakuan terhadap perilaku individu tertentu. Penilaian dalam metode ini dilakukan secara berulang-ulang dalam kurun waktu tertentu (Prahmana, 2021). Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A yang merupakan bentuk pengembangan dari desain dasar A-B, di mana kondisi *baseline* diulang setelah intervensi dilakukan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah inspeksi visual atau analisis visual, yaitu suatu metode penafsiran data dengan menggunakan grafik secara cermat dan bermakna. Proses ini dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku yang terjadi dan memahami hubungan antara perubahan tersebut dengan pemberian intervensi (Suprihatin, 2014).

Prosedur Eksperimen

Pada penelitian ini, proses konseling dilakukan oleh konselor sebaya yang sebelumnya telah mengikuti pelatihan konselor sebaya dengan panduan modul konselor sebaya terlebih dahulu, dengan tujuan untuk melatih kemampuan dasar untuk dapat memberikan dukungan

dan bimbingan kepada teman-temannya. Siswa diberikan *pre-test* dan post-test untuk mengukur pemahaman siswa tentang konselor sebaya. Setelah dilakukan pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman konselor sebaya pada siswa yang nantinya akan melakukan konseling terhadap teman sebayanya yang memiliki empati sedang hingga rendah.

Prosedur penelitian eksperimen ini secara garis besar terbagi menjadi dua bagian, bagian pertama adalah pra-penelitian dengan memilih dan melatih konselor sebaya, dan bagian kedua adalah melakukan penelitian eksperimen dengan melaksanakan konseling sebaya bersama konselor yang telah terpilih dan konseli berasal dari siswa dengan nilai empati paling rendah. Adapun tahapan untuk bagian pertama adalah (1) penyusunan modul konselor sebaya, mengembangkan dan menyusun modul konselor sebaya sebagai pedoman kegiatan konseling sebaya, (2) identifikasi konselor, memilih konselor yang telah mengikuti pelatihan konseling sebaya dan dinyatakan kompeten dalam melaksanakan konseling sebaya, dan (3) pembekalan konselor, melakukan pembekalan kepada konselor sebelum memulai proses konseling untuk memastikan kesiapan dan pemahaman.

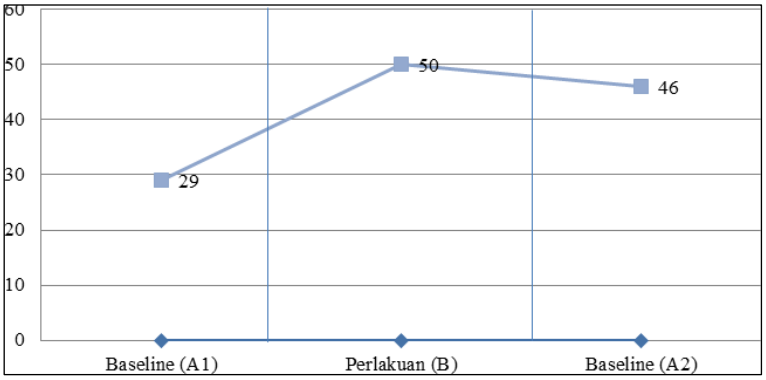
Pada bagian kedua, tahapan yang dilakukan adalah (1) *screening* calon konseli, mengukur skor empati calon konseli dengan menggunakan IRI, calon konseli akan dipilih berdasarkan kriteria tingkat empati yang berada pada kategori sedang hingga rendah, skor tersebut nantinya dianggap sebagai skor *pre-test*, (2) pelaksanaan kegiatan konseling sebaya, menjalankan sesi konseling sebaya sesuai dengan rancangan dan panduan yang telah disusun, (3) pemberian *post-test* di akhir sesi, pemberian *post-test* pertama segera setelah seluruh sesi konseling selesai, untuk mengukur perubahan tingkat empati, dan (4) *follow up*, pada kegiatan ini konseli diminta untuk mengisi *post-test* yang sama seperti pada akhir sesi, dengan tujuan untuk mengevaluasi apakah ada perubahan skor empati. Kegiatan *follow up* ini dilakukan satu minggu setelah sesi konseling sebagai bentuk tindak lanjut untuk mengukur efek jangka pendek dari proses konseling.

Adapun tahapan kegiatan konseling sebaya yang dilakukan adalah (1) Sesi 1, dilakukan dengan mengacu pada proses *attending* atau membangun hubungan yang baik antara konselor dan konseli, (2) Sesi 2, proses identifikasi dan eksplorasi masalah yang memungkinkan konselor memberikan pertanyaan terbuka dan mendengarkan secara aktif, selain itu pada sesi ini konselor juga bekerja sama dengan konseli untuk mengembangkan strategi dan solusi untuk membantu permasalahan konseli, dan (3) Sesi 3, konselor dan konseli mengevaluasi proses konseling dan memberikan umpan balik serta melanjutkan perencanaan tindakan yang telah disusun. Selanjutnya adalah sesi penutup.

Hasil

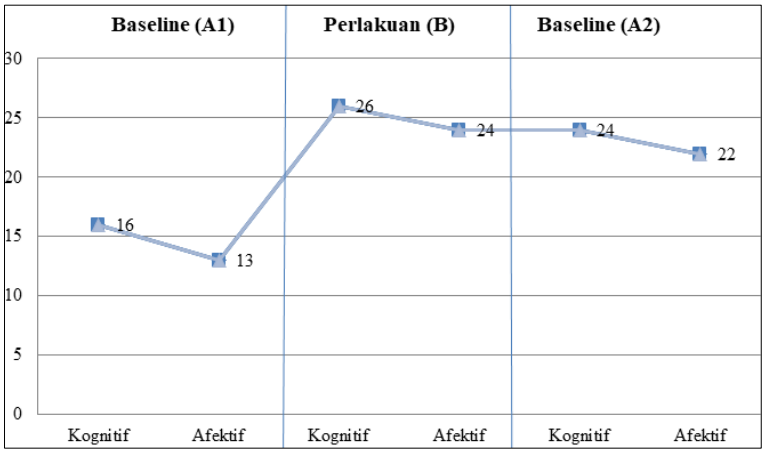
Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dijelaskan pada Gambar 1. Berdasarkan Gambar 1, dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa skor empati subjek pada kondisi *baseline* awal (A1) adalah 29 yang termasuk dalam kategori empati sedang. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling sebaya yang dilakukan dalam 3 kali pertemuan dengan 5 sesi, skor empati subjek meningkat secara menjadi 50 yang termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya pada kondisi *baseline* kedua (A2), yaitu seminggu setelah perlakuan dihentikan dan subjek kembali pada kondisi alamiah, skor empati subjek mengalami penurunan menjadi 46, Meskipun mengalami penurunan, skor ini masih dalam kategori tinggi.

Gambar 1. Grafik perubahan skor empati



Selain dilakukan penilaian perubahan secara keseluruhan, juga dilihat perubahan tingkat empati subjek berdasarkan aspek-aspek empati, yang disajikan pada Gambar 2. Berdasarkan Gambar 2, dapat dilihat bahwa pada kondisi awal (A1) yang menggambarkan keadaan natural subjek, skor aspek kognitif sebesar 16 dan aspek afektif sebesar 13, keduanya berada pada kategori sedang. Selanjutnya pada fase perlakuan (B), penilaian dilakukan segera setelah perlakuan selesai diberikan, dan terjadi peningkatan skor aspek kognitif menjadi 26 dan aspek afektif menjadi 24, keduanya berada pada kategori tinggi.

Gambar 2. Perubahan berdasarkan aspek-aspek empati



Penilaian terakhir dilakukan pada fase *baseline* kedua (A2), di mana perlakuan dihentikan dan subjek kembali ke kondisi alamiah. Pada fase ini, skor aspek kognitif turun menjadi 24 dan aspek afektif menjadi 22. Meskipun mengalami penurunan, kedua skor tersebut tetap berada pada kategori tinggi. Dari ketiga fase penilaian tersebut, terlihat bahwa skor aspek afektif subjek selalu lebih rendah dibandingkan dengan skor aspek kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa konseling sebaya memberikan dampak positif terhadap peningkatan empati pada remaja.

Diskusi

Penelitian *single subject* mengutamakan aspek stabilitas pada setiap prosesnya, oleh karena itu proses analisis berulang menggunakan tiga fase (A1, B, A2) dapat dijadikan sebagai bukti ilmiah keefektivitasan suatu hasil penelitian eksperimen yang dilakukan (Ledford & Gast, 2024). Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa eksperimen konseling sebaya menunjukkan adanya perubahan antara sebelum dan sesudah sesi konseling dilakukan. Begitu pun juga pada kondisi A2 atau *baseline* menunjukkan adanya kestabilan pada kondisi

subjek. Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling sebaya efektif untuk meningkatkan empati siswa SMA.

Pada penelitian ini terlihat bahwa terjadi peningkatan dan kestabilan skor rasa empati pada grafik subjek dan hasil observasi yang telah dilakukan berulang pada tiga fase (A1, B, A2) sesuai dengan kaidah penelitian *single subject*. Faktor yang memengaruhi efektivitas kegiatan konseling sebaya salah satunya adalah sikap konselor yang selalu menghargai setiap emosi yang diluapkan oleh konseli selama proses konseling. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suryawati (2016) yang menyatakan bahwa efektivitas konseling sebaya didukung oleh sikap konselor yang antusias dalam membantu menyelesaikan permasalahan konseli, sehingga tercipta keakraban yang menumbuhkan rasa percaya dan keterbukaan.

Penelitian eksperimen dengan intervensi konseling sebaya ini menghasilkan beberapa temuan terkait dengan sikap remaja khususnya sikap empati. Berdasarkan hasil observasi konseling yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan memahami emosi diri sendiri merupakan langkah awal sebelum dapat memahami emosi orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (Untari, 2014) bahwa empati tumbuh dari kesadaran diri. Semakin baik seseorang mengenali dan memahami emosinya sendiri, semakin terampil ia dalam membaca dan memahami perasaan orang lain. Empati sendiri diartikan sebagai kemampuan untuk memahami pikiran, perasaan, dan kondisi emosional orang lain, termasuk motif, latar belakang, serta emosi mereka.

Siswa remaja sering kali memiliki empati yang kurang terhadap satu sama lain. Sehingga mereka cenderung "mengabaikan" dan hanya peduli pada urusannya sendiri. Walau pada dasarnya masa remaja adalah masa-masa mencari jati diri salah satunya dengan cara bersosial. Maka perilaku remaja saat di sosial penting untuk diperhatikan dan diintervensi apabila terjadi kesalahan. Sehingga konseling sebaya dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif solusi untuk meningkatkan permasalahan empati seperti ini. Pada proses konseling sebaya, konselor dilatih untuk menunjukkan beberapa teknik konseling yang memungkinkan untuk meningkatkan empati klien. Teknik tersebut adalah *empathizing*, di mana ketika konselor menunjukkan penghargaan terhadap perasaan dan situasi yang dialami konseli, maka konseli dapat belajar mengekspresikan emosinya secara lebih terbuka. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian Cahyani (2019) yang menyebutkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan empati adalah dengan sepenuhnya menyadari emosi yang dirasakan. Semakin seseorang terbuka terhadap emosinya sendiri, semakin besar kemampuannya untuk memahami emosi orang lain.

Hasil evaluasi yang diberikan oleh subjek terhadap keseluruhan proses konseling menunjukkan bahwa subjek merasa nyaman berbicara dengan konselor selama sesi berlangsung. Hal ini dapat terlihat dari proses pengamatan yang menunjukkan bahwa konselor mampu menciptakan suasana yang mendukung, sehingga konseli merasa terbuka untuk berbagi cerita. Selain itu, konselor juga mampu mendengarkan dengan penuh perhatian, merespons secara aktif, dan menunjukkan etika profesional yang baik, sehingga seluruh sesi konseling dapat berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan. Selain itu, dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang menyebabkan konseli kurang memperhatikan emosi negatif, baik yang dirasakan dirinya sendiri maupun orang lain, adalah pola asuh dari orang tua yang sejak dahulu sering mengabaikan dan mendiamkan konseli saat ia merasa sedih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang aman, di mana mereka merasa dihargai, dicintai, dan dipercaya cenderung mengembangkan hubungan emosional yang sehat (Sinaga et al., 2024), sehingga remaja tersebut lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka. Sebaliknya,

remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang tidak mendukung, seperti hubungan yang penuh ketidakpastian, kurangnya perhatian emosional, atau perlakuan yang tidak konsisten, akan menghadapi kesulitan dalam mengelola perasaan mereka sendiri dan merasa tidak aman dalam membangun hubungan sosial.

Berdasarkan hasil penilaian aspek-aspek empati yang dilihat secara visual dari fase ke fase, diketahui bahwa empati kognitif subjek selalu lebih tinggi daripada empati afektif. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang mampu memahami dan berempati terhadap perasaan serta perspektif orang lain tanpa terlalu terpengaruh secara emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Thompson et al. (2022) yang menyatakan bahwa empati afektif yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan gangguan emosional. Artinya, individu yang lebih mudah merasakan emosi orang lain cenderung lebih sering terganggu oleh emosi tersebut, sehingga emosi orang lain dapat memengaruhi fokus dan kestabilan emosional mereka. Sebaliknya, empati kognitif yang lebih tinggi dikaitkan dengan gangguan emosional yang lebih rendah, di mana individu yang lebih baik dalam memahami perspektif dan perasaan orang lain cenderung mampu menjaga fokus mereka, meskipun ada gangguan emosional dari lingkungan sekitarnya. Oleh sebab itu, keluarga memegang peranan penting dalam membantu remaja membangun rasa empatinya. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wewenkang dan Moordiningsih (2016) yang menunjukkan bahwa dalam mengajarkan empati kepada remaja, orang tua dapat memberikan contoh nyata melalui perilaku langsung. Contohnya, dengan menolong orang yang membutuhkan bantuan atau menceritakan pengalaman musibah yang dialami oleh orang lain. Perilaku yang diamati dan dilihat oleh anak ini menjadi pembelajaran yang efektif, sehingga membentuk kebiasaan remaja untuk berempati kepada orang lain.

Kelebihan dari penelitian ini terletak pada keterlibatan aktif konseli yang mengikuti seluruh proses konseling dengan baik, mulai dari awal hingga akhir. Konseli menunjukkan partisipasi yang positif dalam setiap sesi, dari pertemuan pertama hingga ketiga, serta bersedia untuk terbuka sepanjang proses konseling. Hal ini menciptakan suasana yang kondusif dan mendukung, sehingga proses konseling dapat berjalan efektif dan menghasilkan dampak yang signifikan. Namun, penelitian ini juga menghadapi beberapa keterbatasan, terutama terkait waktu dan tempat pelaksanaan. Pada pertemuan pertama, peneliti mendapatkan izin dari pihak sekolah untuk menggunakan ruang Bimbingan Konseling, karena konselor dan subjek sedang berada di jam kosong. Namun, pada pertemuan-pertemuan berikutnya, konselor dan subjek tidak dapat menemukan waktu yang cocok di jam sekolah, sehingga proses konseling harus dilakukan di luar jam sekolah. Hal ini mengharuskan peneliti mencari lokasi alternatif yang tenang agar proses konseling tetap kondusif dan tidak terganggu oleh faktor eksternal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa konseling sebaya efektif dalam meningkatkan rasa empati remaja. Efektivitas ini dilihat dari grafik analisis visual yang menunjukkan peningkatan skor pada kondisi intervensi (B) yaitu kondisi di mana penilaian diberikan setelah subjek mendapatkan perlakuan berupa konseling dengan teman sebaya. Dari skor empati awal subjek 29 (kategori sedang) menjadi 50 (Kategori tinggi). Adapun hasil observasi dan evaluasi yang menunjukkan adanya perubahan perspektif subjek terhadap rasa empatinya.

Dari hasil penelitian ini, remaja dapat lebih terbuka setidaknya dengan teman sebayanya dengan harapan dapat mengurangi beban masalah yang sedang dihadapi sehingga tidak perlu harus memendam permasalahan sendiri. Adapun untuk penelitian selanjutnya dapat

mempersiapkan tempat pelaksanaan konseling yang lebih memadai, serta waktu pelaksanaan konseling dijadwalkan secara konsisten dari pertemuan pertama hingga terakhir, agar menciptakan suasana yang lebih kondusif dan mendukung proses konseling agar berlangsung secara efektif bagi konselor maupun konseli.

Penghargaan. Ucapkan terima kasih ditujukan kepada seluruh peserta pelatihan konseling sebaya, subjek penelitian, konselor yang terpilih, dan guru-guru yang mengizinkan proses penelitian ini dilakukan di sekolah.

Pendanaan. Penelitian ini mendapatkan dukungan dana dari Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Kontribusi penulis. DP berkontribusi dalam *conceptualization*, *methodology*, dan *writing - review and editing*. SAP berkontribusi dalam *conceptualization*, *investigation*, *formal analysis*, dan *writing - original draft*. RP berkontribusi dalam *investigation*, dan *writing - review and editing*.

Konflik kepentingan. Kami menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

Adri, A. (2024, August 28). *Siswi SMP bunuh diri di Cikarang, tambah daftar kasus serupa pada anak*. Kompas. https://www.kompas.id/artikel/siswi-smp-bunuh-diri-di-rel-kereta-api-tambah-daftar-kasus-bunuh-diri-pada-anak

Andayani, T. R. (2012). Studi meta-analisis: Empati dan bullying. *Buletin Psikologi*, *20*(1–2), 36–51. https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11947

Antara. (2019, June 22). *Bully dan putus cinta bisa akibatkan depresi pada remaja*. Tempo. https://www.tempo.co/gaya-hidup/bully-dan-putus-cinta-bisa-akibatkan-depresi-pada-remaja-734152

Astiti, S. P. (2019). Efektivitas konseling sebaya (peer counseling) dalam menuntaskan masalah siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, *1*(2), 243–263. https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263

Azwar, S. (2025). *Metode penelitian psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.

Cahyani, N. (2019). Psikodrama untuk meningkatkan empati siswa di sekolah inklusif. *INKLUSI: Journal of Disability Studies*, *6*(2), 259–284. https://doi.org/10.14421/ijds.060204

Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, *10*, 85.

Dessauvagie, A. S., Dang, H.-M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental health of university students in Southeastern Asia: A systematic review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, *34*(2–3), 172–181. https://doi.org/10.1177/10105395211055545

Ellis, R., Mahaly, S., Korlefura, C., & Galib, I. J. (2025). Analisis peran konselor teman sebaya dalam mereduksi perilaku bullying pada peserta didik SMA Kota Ambon. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *7*(2), 225–236. https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i2.6111

Hilmi, M. S. (2015). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi siswa SMKN II Malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. etheses UIN Malang. https://etheses.uin-malang.ac.id/904/

Latipah, I., Yustiana, Y. R., Suherman, U., & Nurmasari, Y. (2025). Peer supervision model in guidance and counseling. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, *8*(2), 126–135. https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/EGCDJ/article/view/36678

Ledford, J. R., & Gast, D. L. (2024). *Single case research methodology: Applications in special education and behavioral sciences* (4th ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003294726

Leleang, A. I. T., Dewi, E. M. P., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan empati dengan kecenderungan perilaku perundungan pada siswa sekolah menengah atas di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, *1*(6), 112–120. https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/32120

Mardison, S. (2016). Konformitas teman sebaya sebagai pembentuk perilaku individu. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, *2*(1), 78–90. https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/941

Masyrafina, I. (2023, July 25). *Inisiasi program konselor sebaya, upaya UMY antisipasi kejahatan pada mahasiswa*. Republika. https://rejogja.republika.co.id/berita/rycj5p399/inisiasi-program-konselor-sebaya-upaya-umy-antisipasi-kejahatan-pada-mahasiswa

Mulyani, S., & Afandi, A. A. (2016). Hubungan kegagalan cinta dengan terjadinya kejadian depresi pada remaja (Suatu studi kelas sebelas di SMAN 3 Bojonegoro). *Asuhan Kesehatan: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, *7*(2), 23–26. https://ejournal.rajekwesi.ac.id/index.php/jurnal-penelitian-kesehatan/article/view/133

Oda. (2017, July 22). *117 laporan bullying diterima Tepsa Kemensos RI, hingga juli 2017*. Tribun Jogja. https://jogja.tribunnews.com/2017/07/22/117-laporan-bullying-diterima-tepsa-kemensos-ri-hingga-juli-2017

Pakpahan, P. (2021, December 25). *Kesehatan mental remaja setelah putus cinta*. Kompasiana. https://www.kompasiana.com/powelpakpahan4680/61c715ef17e4ac7ff0409de2/kesehatan-mental-remaja-setelah-putus-cinta

Permatasari, D. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konselor sebaya dalam implementasi konseling kesehatan reproduksi remaja di Kabupaten Sumenep. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, *3*(2), 82–87. https://ejournalwiraraja.com/index.php/FIK/article/view/178/147

Prahmana, R. C. I. (2021). *Single subject research (Teori dan implementasinya: Suatu pengantar)*. UAD Press.

Ridha, A. A. (2019). Penerapan konselor sebaya dalam mengoptimalkan fungsi layanan bimbingan konseling di sekolah. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 25–34. https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6549

Santika, R., & Permana, M. Z. (2021). Eksplorasi alasan seseorang berpacaran pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *6*(2), 101–112. https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6042

Sasmita, M. (2021). *Peran teman sebaya terhadap perilaku seksual pada remaja* [Skripsi, Universitas dr. Soebandi]. UDS Repo. https://repo.uds.ac.id/id/eprint/85/

Sinaga, O. M. U., Siahaan, M. S. D. R., Zebua, P. S., & Naibaho, D. (2024). Dampak kurangnya perhatian orang tua terhadap perkembangan emosi dan kecemasan pada remaja. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1*(4), 358–364. https://jurnalistiqomah.org/index.php/merdeka/article/view/1398

Sudirman, S. J. (2019). *Dinamika empati pada remaja yang kecanduan gadget* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. UMS ETD-db. https://eprints.ums.ac.id/77539/

Suprihatin, T. (2014). Modifikasi perilaku untuk meningkatkan perilaku memperhatikan pada siswa SD yang mengalami gejala gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH). *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *9*(2), 15–36. https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2874

Suryawati, N. M. R. (2016). Konseling teman sebaya untuk meningkatkan empati siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, *16*(2), 202–211. https://doi.org/10.17509/jpp.v16i2.4247

Thompson, N. M., Van Reekum, C. M., & Chakrabarti, B. (2022). Cognitive and affective empathy relate differentially to emotion regulation. *Affective Science*, *3*(1), 118–134. https://doi.org/10.1007/s42761-021-00062-w

Untari, P. (2014). Hubungan antara empati dengan sikap pemaaf pada remaja putri yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *2*(2), 91–96. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i2.3646

van Kan, P. (1996). *Peer counseling tool and trade a work document*. Peer-Counseling. https://peer-counseling.org/2015/09/21/peer-counseling-tool-and-trade-a-workdocument-peter-van-kan/

Wewenkang, D. B. P., & Moordiningsih, M. (2016). Studi fenomenologi konteks budaya Jawa dan pengaruh Islam: Situasi psikologis keluarga dalam membangun empati pada remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(1), 1–11. https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.3129

Yaqin, A. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi empati peserta didik dan metode pengembangannya. *Tarbiya Islamia: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, *11*(1), 1–10. https://ejurnal.unim.ac.id/index.php/tarbiya/article/view/1080